

Paletas de Yogurt

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

6 onzas yogurt, sin grasa, natural o de sabor

3/4 taza jugo de frutas

Preparación

1. Coloque el yogurt y el jugo en un tazón.
2. Mezcle bien.
3. Vierta la mezcla en vasitos de papel.
4. Coloque el palito para paletas en el centro de la mezcla en el vasito.
5. Coloque las paletas de yogurt en el congelador hasta que se solidifiquen.

Notas

Aquí hay unas ideas sobre sabores para éstas paletas:

- Yogurt de limón con jugo de naranja
- Yogurt de vainilla con jugo de frambuesa

Puede comprar los palitos para las paletas en tiendas de manualidades o la sección de manualidades de su tienda de descuento.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	49
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	36 mg
Total de Carbohidrato	9 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	97 mg
Hierro	0 mg
Potasio	200 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Lácteo	1/4 taza